

Quiero heredar
mis recetas.
No mi diabetes.



Live Well 
MESSAGE ALLIANCE

WWW.LIFEDEPENDSONIT.COM

consejos sobre la diabetes



A casi 400,000 adultos en Missouri se les ha diagnosticado diabetes. Con base en cálculos nacionales, es posible que 97,000 más no sepan que la tienen. Algunas personas que padecen diabetes no manifiestan los síntomas, mientras que otras presentan uno o más de los siguientes:

- sed en exceso
- orinar frecuentemente
- hambre en extremo
- sentirse muy cansado la mayor parte del tiempo
- llagas que no sanan
- pérdida de peso inexplicable

Si usted tiene estos síntomas, consulte a su proveedor de atención médica.

Las decisiones sanas pueden ayudarle a vivir con la enfermedad y a evitar o demorar muchas de sus complicaciones, como un ataque al corazón, derrame cerebral, amputación y enfermedades de los riñones. Controle la diabetes al:

tomar medicamentos e insulina conforme a las instrucciones de su proveedor de atención médica

- mantener un peso sano
- estar activo por lo menos 30 minutos al día
- revisarse el azúcar en la sangre
- hacerse de dos a cuatro veces al año la prueba de azúcar en la sangre llamada